

Léta
menno
pauzy

Cesta moudré ženy

The title is rendered in a bold, black, calligraphic font. The word 'Léta' is at the top, followed by 'menno' and 'pauzy'. The text is framed by a laurel wreath. A black cat is perched on the right side of the 'o' in 'menno'. Various symbols, including hearts, crosses, and dots, are scattered throughout the text.

Susun S. Weed



Ať sedm směrů posílí tuto léčivou práci.
Ať je milá mým babičkám, těm prastarým.
Ať je ku prospěchu všem bytostem.

Tak ať jest.



Obsah

Poznámka překladatelky	X
Úvod Juliette de Baïracli Levy	XIV
Jaká jsou léta menopauzy?	XV
Léta před menopauzou	XVI
Vrcholná léta menopauzy	XVII
Léta po menopauze	XVIII
Jak používat tuto knihu	XXI
Bezpečné používání bylin	XXIII
Úvodní slovo Wonshé (Sher Willis)	XXVI
Předmluva	XXVII

Kapitola 1

Je tohle menopauza ? Příprava na cestu	1
Nepravidelnosti v menstruaci	3
Nepředvídatelné mezery mezi krvácením	4
Silné krvácení	7
Děložní myomy	13
Špinění	19
Menstruační bolesti	20
Ustání měsíčků	22
Budování lepších kostí	25
Vápník	28
Zlepšíte využití vápníku pomocí synergických potravin	34
Mléčné výrobky na kosti?	35
Přibývání na váze	37
PMS naporád?	42
Zadržování vody	42
Bolavá prsa	44
Trávicí obtíže	46
Emoční rozrušení	48
Fibromyalgie	50

Štítná žláza	54
Štítná žláza pomáhá srdci	57
Kde získat mořské řasy	58
Plodnost po čtyřicítce	59
Pro těhotné ženy nad čtyřicet	62
Antikoncepce pro ženy v menopauze	63
Sex	65
Odkazy a zdroje	66
Sex	66
Informační bulletiny o menopauze	67
Webové stránky pro vás	67
Bylinkoví spojenci žen na počátku menopauzy	69
Fytosterolové a fytoestrogenní rostliny	70
Fytosterolové, fytoestrogenní potraviny	71
Fytoestrogenní bylinky podobné potravinám	72
Fytosterolové, fytoestrogenní bylinky	74
Bylinní hormonální pomocníci	76
Rituální vložka	81
Čas moudré ženy pro sebe	81

Kapitola 2

Toto je menopauza! Cesta k proměně	85
Návaly horka, zčervenání a zimnice	87
Návaly horka	88
Meditace kundalini	92
Menopauza je osvícení	100
Noční návaly potu	103
Návaly jako zemětřesení	104
Jiné stavy přehrátí: motání hlavy, sucho v očích, pálení v ústech a mravenčení	106
Problémy s vlasy	108
Vypadávání vlasů a šedivění vlasů	109
Hirsutismus čili příliš mnoho chlupů	113
Emoční rozrušení	115

Deprese.....	116
Vzteky.....	122
Záchvaty smutku a pláče.....	124
Úzkost, strach a extrémní nervozita.....	126
Přecitlivělost a podrážděnost.....	129
Odkazy a zdroje.....	132
Poruchy spánku	133
Únava.....	137
Bolesti hlavy a migrény	141
Bušení srdce.....	144
Ženy užívající hormony.....	146
Progesteronové krémy.....	149
Prevence rakoviny prsu	151
Mužská menopauza neboli andropauza	153
Odkazy a zdroje	156
Bylinkoví spojenci pro ženy na vrcholu menopauzy	158
Ploštičník hroznatý.....	158
Dremek čili Vitex.....	160
Starček zlatý.....	162
Kava Kava.....	165
Šalvěj lékařská.....	168
Červený jetel.....	170
Sója.....	173
Srdečník obecný.....	175
Ženšen a andělíka čínská (adaptogenní kořeny).....	178
Ženšen.....	180
Andělíka čínská.....	183
Smldinec chlupatý.....	185
Rituální vložka	189
Korunovace na moudrou ženu.....	189

Kapitola 3

Postmenopauza: Držitelka moudré krve	193
Změny vagíny a močového měchýře	195

Suchá vagína	196
Svědění, pálení vulvy a vaginální atrofie	200
Přemnožení kvasinek v pochvě	203
Inkontinence	206
Záněty močového měchýře	210
Intersticiální cystitida	213
Krvácení po menopauze	217
Sucho v ústech.....	217
Odkazy a zdroje.....	219
Hypertenze čili vysoký krevní tlak	220
Zdravé srdce	221
Ztráta paměti, demence a Alzheimerova choroba	230
Osteoporóza	233
Hojení zlomených kostí	240
Bolí mě klouby	242
Křeče v nohách a chodidlech, ztráta citu	245
Syndrom neklidných nohou	247
Odkazy a zdroje	249
Bylinkoví spojenci pro ženy po menopauze	251
Přeslička	251
Ovesná nať	253
Mořské řasy	254
Kopřiva dvoudomá.....	255
Bioflavonoidy	256
Rituální vložka	258
Obrád přijetí a závazku moudré ženy	258
Příloha 1	261
Vitaminy a minerály pro léta menopauzy	261
Příloha 2	267
Recepty a apotéka	267
Příloha 3	275
Zdravé kosti cestou moudré ženy.....	275
Závěrečné poznámky	280
Rejstřík cizojazyčných názvů rostlin	285



Susun Weed

Poznámka překladatelky

Při překládání této knihy jsem narazila na řadu výzev, ale jedna z nich se brzy ukázala jako zásadní – jak do češtiny přeložit slovo *crone*. Na první pohled by se mohlo zdát, že jde o banální problém. Stačí přece otevřít slovník – stařena, babizna. Jenže právě tady se ukazuje, že jazyk není neutrální nástroj. Nese v sobě paměť času, emoce i hluboko zakořeněné předsudky.

V angličtině bylo slovo *crone* po staletí hanlivým označením pro starou, vrásčitou a nepříjemnou ženu. Od 70. let 20. století však ve feministickém a spirituálním prostředí prošlo vědomou proměnou – bylo „vzato zpět“ a naplněno novým významem. Dnes označuje moudrou, svobodnou a silnou ženu, nositelku hluboké životní zkušenosti a transformační síly. Ženu ve třetí fázi archetypu Trojné bohyně: Panna – Matka – *Crone*.

V českém kulturním a jazykovém prostředí tehdejších let však podobná proměna neproběhla. Slova jako *stařena*, *bába* či *ježibaba* v sobě dodnes nesou silný negativní náboj. A právě tady jsem začala váhat: jaký český výraz dokáže nést úctu, sílu i důstojnost ženy po menopauze, a přitom nebude znít urážlivě nebo zavádějícím způsobem?

Zaznamenala jsem, že v některých českých ženských a neopohanských kruzích se dnes běžně používá označení „stařena“, a to s láskyplným a oslavným záměrem rehabilitovat archetyp ženy po menopauze. Například skupina Ženské kruhy uctívá Bohyni Stařenu jako moudré ztělesnění síly přírody a koloběhu života. Podobně Česká pohanská společnost navazuje na slovanské tradice a dává pozitivní význam postavám, jako je Baba Jaga či „bába“ coby léčitelka a strážkyně znalostí. Také web wicca.cz, který od roku 2004 seznamuje české čtenářky a čtenáře s wiccanskou tradicí, klade důraz na ženskou spiritualitu, bohyně a iniciační cesty a přispívá tak k rozvoji moderního neopohanství u nás.

Tyto snahy proměňují zažitá stereotypy o starších ženách v obrazy síly a moudrosti a v mnohém tak krásně ladí s poselstvím této knihy i s myšlenkovým světem Susun Weed.

Přesto mi postupně došlo, že slova „stařena“ ani „bába“ ve mně nevyvolávají pocit hrdosti, síly a důstojnosti, který z pojmu *crone* cítím. Představa „stařeny“ ve mně totiž stále evokuje spíše obraz ženy křehké, opuštěné a zlomené, stojící na konci života, než obraz ženy mocné, otevřené novým projektům a proměně – tedy moudré bytosti vstupující do nové kapitoly svého bytí, jakou *crone* představuje. V kontextu knihy *Léta Menopauzy* proto nebude fungovat jako nosný hrdý titul, jenž by vyjadřoval úctu a respekt k ženě v této životní fázi.

Uvažovala jsem také o překladu slova *crone* jako „vědma“, který se v některých kruzích objevuje. Ani tento výraz mi však nepřipadal zcela přesný. Vědmu si spojují hlavně s věštěním – s tím, co vědma obvykle činí. Lidé k ní přicházejí pro radu nebo

vedení, které vychází z jejich věšteckých schopností, nikoli nutně z životní moudrosti. Archetyp moudré ženy po menopauze je jiný a s věštěním se nemusí přímo prolínat.

Hledala jsem proto dál pojem, který by v sobě nesl archetypální autoritu, hlubokou transformační sílu i nádech laskavosti a divokosti – pojem, na který bychom mohli v českém prostředí přirozeně navázat.

Po chvílích, kdy jsem si byla téměř jistá, jak slovo *crone* budu překládat, se mi pravidelně vracely pocity nejistoty a s nimi i nutnost původní volbu znovu opustit. Téma *crone* a jeho českého překladu jsem nakonec – k radosti ostatních anglicky mluvících členů mé rodiny – mohla uzavřít ve chvíli, kdy jsem se rozhodla překládat toto slovo jako „moudrá žena“ (respektive „Moudrá žena“ v případě archetypu).

„Moudrá žena“ je pro mě nejpřesnějším a zároveň nejšetrnějším pokusem, jak význam slova *crone* přenést co nejúplněji. Zvolený výraz je srozumitelný nejen v ženských kruzích, ale i pro každého, kdo tuto knihu otevře, a snad se ho nikdo nezalekne.

Na několika místech, kde Susun Weed používá označení *baby crone* pro ženu, která teprve vstupuje do nové životní fáze, jsem zvolila zdrobnělinu „mudřenka“, aby nesla patřičnou jemnost. Tento výraz jsem odvodila z archaického slova „mudřena“ (moudrá bohyně, ženský protějšek mudrce), které v sobě nese ozvěnu starobylé moudrosti a intuíce.

Pokud by u nás do budoucna stálo za to dát některému pojmenování pro starou ženu postavě staré ženy nový, pozitivní význam – podobně jako se to v angloamerickém prostředí stalo slovu *crone* – pak by silným kandidátem byla bezpochyby Baba Jaga. V českých pohádkách vystupuje často jako ježibaba, tedy bytost spíše děsivá než moudrá, přestože její původní význam je mnohem hlubší a pozitivnější.

Už Karel Jaromír Erben upozorňoval na to, že lidové báje byly v průběhu času nejen tvořivě přetvářeny, ale také „zpotvořovány“ z různých – často mravoučných – důvodů. Právě postava Baby Jagy je ukázkovým příkladem takového „zpotvoření“. Podle současných etnologických poznatků lze její pověst lidojedné báby, která pečce děti v peci, chápat jako ozvěnu démonizace starých pohanských praktik během christianizace východní Evropy.

To, co se v pohádkách jeví jako krutost a hrozba, bylo ve skutečnosti starobylým léčitelem rituálem. Slabé nebo předčasně narozené děti se obalovaly kvasovým těstem a na lopatě se krátce vkládaly do vyhřáté pece bez ohně, která sloužila k jejich skutečnému fyzickému zahřátí a posílení v době, kdy jiné prostředky neexistovaly. Tento léčebný úkon byl zároveň provázen rituálními slovy a symbolikou ochrany, přechodu a obnovy života.

Právě tento dnes již překroucený obraz ukazuje, jak snadno může být schopná a moudrá žena proměněna ve strašidlo. Baba Jaga je přitom v původní slovanské mytologii hluboce moudrou postavou: žije na okraji světa, testuje hrdiny, trestá

aroganci a sobectví, zatímco pokorným nabízí radu, oheň poznání nebo magický dar. Je strážkyní přechodů mezi životem a smrtí a léčitelkou, která vyžaduje odvahu projít temnotou. Právě v tomto smyslu zůstává Baba Jaga archetypem, na nějž moderní pojetí *crone* přirozeně navazuje.

Opovření vůči ženám po menopauze mělo v minulosti často specifický kulturní rozměr. V mnoha tradičních společnostech byla hodnota ženy úzce spojena s plodností a mateřstvím – tedy s funkcemi klíčovými pro přežití skupiny. Po menopauze žena tuto biologickou roli ztrácí, zároveň se však dostává do jiné životní fáze, která je spojena se zkušenostmi, odstupem a autoritou. Moderní neurověda dnes ukazuje, že mozek ženy během menopauzy neupadá ani „nestárne“, ale prochází přirozenou restrukturalizací. Dochází k přestavbě nervových spojů a ke zvýšení počtu estrogenových receptorů v reakci na pokles hladiny estrogenů. Tyto změny mohou být dočasně provázeny výkyvy v paměti, pozornosti či kognitivním výkonu, zároveň však představují adaptivní proces, při němž se mozek přepojuje na nové způsoby fungování. Nejde tedy o patologii či úpadek, ale o vývojovou fázi.

O tom, jak se tento přerod bude u konkrétní ženy vyvíjet, nerozhodují samotné hormonální změny – ty jsou přirozenou součástí života –, ale celkový kontext, v němž žena stárne. Zásadní roli hraje životní styl: pohyb, spánek, výživa, práce s myslí, kvalita vztahů, stejně jako podpora bylinkami a přírodními postupy. Tyto faktory mohou rozhodovat, zda žena vstoupí do nové fáze života plná síly, moudrosti a vitality, nebo zda její tělo ochabne a mysl ztratí jasnost a upadne do prvních známek senility. Právě tyto přístupy dlouhodobě zdůrazňuje i Susun Weed, která je upřednostňuje před hormonální substituční terapií, již považuje za rizikovou. Uvolnění starých neuronálních vzorců, často orientovaných na neustálou péči o druhé a udržování sociální harmonie, umožňuje ženě postupně se stávat asertivnější, rozhodnější a více zaměřenou na dlouhodobé a strategické cíle. Tento posun do nové sociální pozice přirozeně posiluje její autoritu a vůdcovské schopnosti. Moudrá žena už nemusí každému vyhovět ani se obětavě přizpůsobovat na úkor sebe. Její moc už není vázána na tělo a reprodukci – a právě toto vše mohlo být v minulosti vnímán jako narušení zavedeného řádu pohlavních rolí. Strach ze starších žen po menopauze se tak v mnoha kulturách postupně proměnil v jejich znevažování a démonizaci, v obrazy čarodějníc a ježibab. Právě tuto historicky znehodnocenou postavu rehabilitoval angloamerický feminismus a neopohanské směry, které slovu *crone* navrátily jeho původní, pozitivní význam, přestože se dodnes používá i v hanlivém smyslu. Pro úplnost je však třeba dodat, že jazykem plným predsudků a znevažujících označení nešetříme ani jiné skupiny – podle věku i pohlaví – a běžně používáme jedovatá slova namířená proti mladým (smrkáč) i starým (dědek).

Navzdory ztrátě plodnosti zůstávala žena po menopauze v tradičních společnostech nositelkou důležité role. Dovychovávala své nejmladší děti, pečovala o dcery a mladší ženy a významně se podílela na péči o vnoučata. Její zkušenost, fyzická i psychická odolnost a praktická moudrost tak výrazně přispívaly k přežití potomstva. Lidské mládě

totiž potřebuje dvacet i více let, než plně dozraje a dokáže se postarat samo o sebe i o druhé. Z evolučního hlediska proto dává smysl, že ženy žijí dlouhá desetiletí i po ztrátě plodnosti. Tento pohled podporuje tzv. hypotéza babičky (*grandmother hypothesis*), která vysvětluje, proč ženy – na rozdíl od samic většiny ostatních živočichů – disponují dlouhým obdobím života i po ztrátě plodnosti. V pozdějších historických obdobích, zejména ve městech, však tuto přirozenou výhodu často potlačovala bída, špatná výživa a katastrofální hygienické podmínky, které se neslučovaly se zdravím a dlouhověkostí nikoho. Přesto existují výmluvné příklady společností, v nichž starší ženy zůstávaly aktivní, silné a plně zapojené do života komunity. Jedním z nich je babička z ostrova Hammond v Torresově úžině, jejíž fotografii zveřejnil Weston A. Price ve své knize *Výživa a fyzická degenerace* (1939). Tuto ženu, která měla stále své vlastní zuby, dr. Price doma nezastihl – právě se vydala na rozbouřené moře lovit ryby pro své děti a vnoučata.

Ať si již čtenářky a čtenáři pod pojmem „moudrá žena“ představují cokoli, je zřejmé, že reálné životy dnešních žen v letech menopauzy jsou velmi rozmanité. Řada z nich zpravidla ještě není v důchodu a neplánuje si vzít dlouhé „volno moudré ženy pro sebe“. Jiné ženy však už svou identitu přehodnotily a vykročily do nové fáze života, na cestu svobody a zodpovědnosti, naplňování starých snů a nových vizí – a neplánují se omezit pouze na tradiční roli chůvy pro vnoučata. I to je pochopitelné. Moderní žena si zaslouží žít plně, nikoli pouze službou druhým.

Skutečná moudrost však zřejmě spočívá v hledání rovnováhy – v takovém uspořádání života, kde se svoboda jednotlivých generací může navzájem posilovat a podporovat. Sama autorka ke konci knihy píše: „Dnes už nic není dané. Každá z nás si může svobodně vybrat, jak bude její role Moudré ženy vypadat“ (v originále: „*Today, there are no givens. We are each free to choose our own role as Crone.*“)

„Moudrá žena“ (*crone*) tak zůstává potenciálem, který může být naplněn mnoha různými způsoby, nebo nemusí být naplněn vůbec. Připomeňme si, že moudrost není automatickým důsledkem věku: vysoký věk sám o sobě nezaručuje hloubku zkušenosti ani vnitřní proměnu. Ty vznikají teprve tehdy, když se žena v průběhu života opakovaně odváží překročit práh nepohodlí, zpochybní to, co dosud platilo, a nechá se životem proměnit.

Kdykoli tedy Susun Weed v knize *Léta menopauzy* hovoří o moudré ženě, mějme na paměti výše uvedený bohatý a mnohovrstevnatý význam slova *crone* – jako tichou a neokázalou, a přesto hlubokou oslavu moudrosti, divokosti a transformační síly ženy po menopauze.

Šest kroků k uzdravení

(V závorkách je uvedeno několik způsobů provedení jednotlivých kroků.)

Krok 0 – Nedělejte nic (spěte, meditujte, vypněte hodiny nebo telefon). Životně důležitý, neviditelný krok.

Krok 1 – Sbírejte informace (nemoderní diagnostika, odborné knihy, podpůrné skupiny, věštění).

Krok 2 – Pracujte s energií (modlitba, homeopatické léky, pláč, vizualizace, rituál, aromaterapie, barva, smích).

Krok 3 – Vyžijte a tonizujte¹ (bylinkové nálevy a octy, láska, některé bylinkové tinktury, změny v životním stylu, fyzické aktivity, moxibusce).

Krok 4 – Uklidňujte, nebo stimulujte (horká a studená voda, mnoho bylinných tinktur, akupunktura, většina masáží, alkohol). Riziko vzniku závislosti na léčebných prostředcích z kroku 4 je ovlivněno frekvencí (jak často), dávkováním (jak moc) a dobou trvání (jak dlouho).

Krok 5a – Užívejte doplňky stravy (syntetické a koncentrované vitaminy a minerály, speciální potraviny jako je mateří kašička nebo spirulina). Doplňky nejsou krokem 3. U syntetických a koncentrovaných produktů vždy existuje riziko, že způsobí více škody než užítku: muži, kteří užívali olej z rybích jater v kapslích, měli vyšší úmrtnost na srdeční chorobu (olej byl žluklý).

Krok 5b – Užívejte léky (syntetické alkaloidy, perorálně a injekčně podávané hormony, homeopatika ve vysokém ředění). Předávkování může způsobit těžké poškození zdraví nebo smrt.

Krok 6 – Vloupejte se (slova vzbuzující strach, operace, kolon hydroterapie, metoda Rolfing, psychoaktivní léky, invazivní „diagnostické“ testy, jako je mamografické vyšetření a biopsie). Vedlejší účinky jsou nevyhnutelné a mohou zahrnovat trvalé následky nebo smrt.

¹ Tonizovat znamená posilovat a tonikum posilující lék – pozn. red.



Předmluva

Únorové studené duhy se třpytí ve sněhu zachycujícím měsíc. Mé narozeniny. Toto je tvář stárnoucí ženy s pronikavýma očima, kdo se na mě dívá ze zrcadla. Tohle je tvář, která poznala proměnlivost života: Úsměvy lemuji ústa a oči, starosti se shromažďují mezi obočím a čtyřicet šest zim se mi z temene třpytí stříbrnými světly (jako duhy na sněhu za úplňku). Šestačtyřicet let ještě určitě není žádný věk. Ale se stejnou určitostí jde o stárnutí. Stará žena. Stávám se ze mě stará žena.

Nyní je mé měsíční krvácení vzácné. Drahé. Brzy se bez něj obejdu. Úzkostné čekání na krev, která signalizuje, že *nejsem* těhotná, se obrací naruby a stává se úzkostným čekáním na krev, která ukáže, že ještě *jsem* plodná. Tato více než třicetiletá společnice se chystá odejít. Cítím její neklidné pohnutky, jak její pozornost bloudí, jak nepravdělnou se stala. Víím, že až odejde, můj život bude jiný.

Jiný? Jak jiný? Budu bez své měsíční krvavé show ženou? Není to to, co ze mě udělalo ženu, když jsem si myslela, že jsem jen dívka? Všechno, co o sobě víím jako o ženě, je dozrávání vajíčka, budování hnízda, dávání života.

„Pravnučko, je čas připravit se na cestu. Jsem Pramatka Růstu¹. Já, moji rostlinní přátelé a mé příběhy jsou tu, abychom tě provázeli na cestě menopauzou, tvou přeměnou v moudrou ženu, ženu celistvosti.“

Moudrá žena? Stará žena! **Přechod?** Ten **přechod!** Menopauza! Když mě vaječníky opustí a nechají mě napospas zničujícím účinkům stáří: Křehké kosti! Nejisté srdce! Uvadlá sexualita! Vrásky! Šedivé vlasy! Ne!

Proč se v noci probouzím zpcená? Zlé sny? Příliš mnoho přikrývek? Nával horka? Nával horka! Ale já jsem příliš mladá. Krvácím. To není možné. Nejsem připravena. Nával horka? Jak mohu pokračovat ve své práci? Udržet si schopnost plnit své povinnosti? Nával horka! Ne!

„Přináším ti starodávné ženské tajemné příběhy. Udělej si čas a naslouchej mi. Zpomal. Vezmi si volno, abys mohla slyšet, jak ti prastaré vzpomínky začínají zpívat v kostech, bubnovat v srdci, pulzovat v žilách a měnit tvou energii.“

¹ Pozn. red. – postavu Pramatky Růstu si autorka evidentně vybrala z mytologie středoamerických indiánů kmene Huicholů (Mexiko). Takutsi Nakawe (*Grandmother Growth*) bývá vyobrazena v jejich umění – amuletech, tkaninách apod. Jde o ženský princip stvoření světa, té, co varovala před potopou, o ztělesnění Bohyně růstu a klíčení, vládkyni hojnosti a prosperity, patronku plodnosti i deště. Tato božská moudrá stará žena hraje úlohu i v zemědělských ritech, neboť má zajišťovat dobrou úrodu. Lze ji ztotožnit s praslovanskou bohyní Mokoš, částečně se překrývá i s Babou Jagou, strážkyní hranic mezi světy, ale ještě blíže má zřejmě k bohyni Deméter.

- **Akupunktura** je na regulaci pokaždé jiných měsíčků velmi účinná.

Krok 5 – Užívejte léky...

● Pilulky na kontrolu početí se užívají k regulaci intervalů mezi „měsíčky“. Jenže ženy, které pilulku užívají, ve skutečnosti nemenstruují (mají „krváčení z průniku“), takže je obtížné určit, kdy nastane (navždy) poslední menses, tedy menopauza. Navíc riziko škodlivých vedlejších účinků z hormonů s věkem roste.

Krok 6 – Vloupejte se...

„Po posledním plánovaném těhotenství se děloha stává nepotřebným, krvácejícím, příznaky vyvolávajícím a potenciálně rakovinu plodícím orgánem, a proto by měla být odstraněna.“
— R.C. Right, MD, gynekolog, 1988

● Moderní vědecký lék na premenopauzální problémy žen, jako je nepravidelná menstruace, je dramatický a invazivní: odstranění dělohy (hysterektomie!). Pak prý například není potřeba antikoncepce a díky tomu je užívání estrogenové terapie pro vás mnohem bezpečnější. Hysterektomie je však závažný chirurgický zákrok, a i když ze ztráty dělohy nemusíte nutně onemocnět, ponecháte-li si ji, významně tím přispějete ke svému sexuálnímu, emočnímu a fyzickému zdraví.

Silné krvácení

„Vymyslela bych, jak dostat dva super tampóny dovnitř a použila bych i dvě silné vložky, ale nemohla bych s tím přečkat celou noc, a když jsem šla na záchod, zanechávala jsem za sebou krvavou stopu.“

Krok 1 – Sbírejte informace...

Silné krvácení (přetékání) v letech menopauzy – nebo před nimi – má řadu příčin: myomy, endometriózu a vysokou hladinu hormonů, nejvýrazněji progesteronu. Jestliže je to pokles hladiny progesteronu, který děloze signalizuje, aby se stáhla a vypudila menses, pak zůstává-li hladina progesteronu v průběhu cyklu vysoká, endometrium (děložní sliznice) nadále roste a dosahuje nebývalé hustoty a bohatosti. Vlastně roste tak hustě, že se vytěšňuje z dělohy. Když k tomu ve skutečnosti dojde, máte „opožděnou“ periodu, která přichází v přívalových vlnách, proudech, sraženinách a občas v dlouhém pomalém krvácení (není silné, ale může trvat měsíc i déle). **Pokud velice silně krvácíte, přejděte okamžitě ke kroku 4.**

Některé zdravé ženy v menopauze hlásí, že krvácejí až 40 dnů. Porodní báby upozorňují, že nejde ani tak o množství krve, které žena ztratí, ale o její individuální

¹ Tímto se u uživatelů HA oficiálně označuje jen krvácení či špinění mimo pauzu spojené s nízkou hladinou estrogenů – pozn. red.

známého důvodu. Zkuste alespoň 2 šálky (500 ml) nálevu denně. Pokud chcete, přidejte trochu máty, abyste zjemnila chuť.

● **Čaj ze zázvorového kořene** zahřívá a posiluje celé pánevní dno. Zkuste užívat po dobu několika týdnů 1 šálek (250 ml) denně, sladte medem.

Krok 4 – Uklidňujte, nebo stimulujte...

● Konkrétním lékem na špinění je skořice. (Viz str. 6.)

★ Tinktura z kořene **smlince chlupatého** (10–15 kapek) nebo plný šálek čaje může zabránit nebo zastavit špinění uprostřed cyklu tím, že přispěje k tvorbě progesteronu. Stejně tak tomu je i u plodů **drmků**.

Krok 5b – Užívejte léky...

● Na potlačení krvácení vám mohou být předepsány antikoncepční pilulky. To se nedoporučuje ženám starším čtyřiceti let.

● Ženy, které v menopauze trápí nepravidelné špinění, se mohou rozhodnout užívat syntetický progesteron na dobu deseti dnů. Není radno používat progesteronové krémy, ale užívání bylin s prekurzory progesteronu může pomoci. Jejich seznam je uveden na straně 76.

Krok 6 – Vloupejte se...

● Jelikož špinění může poukazovat na vážné problémy, mnoho lékařů dává přednost dilataci a kyretáži nebo biopsii endometria (aby se vyloučila rakovina). I tady pomohou léčebné prostředky doporučené k používání před hysterektomií (str. 18).

Menstruační bolesti

„Návaly horka mě nezpomalovaly, ale menstruační bolesti ano. Vzpomínám si na podobné bolesti, když jsem dospívala. Matně si vzpomínám na láhve s horkou vodou, matčiny něžné doteky, tlusté romány, čas o samotě, kdy jsem mohla snít a představovat si, jak mi rozkveté život.“

Krok 1 – Sbírejte informace ...

V **přechodu** se vám může velmi dobře změnit množství a intenzita menstruačních bolestí. Hlavní problém, jakému ženy v menopauze při zvládání bolestí čelí, je to, že většina bylinek a řada léků, které od bolesti ulevují, také zvětšují krvácení. Krok 2 a 3 nabízí některé bylinky, které tak nečiní.



Fibromyalgie

„Drahá ženo,“ jako by se hlas Pramatky Růstu vznášel v prohlubujícím se soumraku, zněl ozvěnou, rozléhal se, zvonil ti v uších. „Přines mi svou citlivost. Přines mi svou bolest. Přines mi své neduhy. Přines svá břemena. Přines všechno, co už nemůžeš snášet, co už nemůžeš trpět, co už nedokážeš nést na svých bedrech, za co už nemůžeš být déle zodpovědná. Dej mi to. Odlož to. Zasedněme společně k poradě a naslouchejme příběhům, které vypráví tvoje bolest. Menopauza je cesta, na kterou je třeba se sbalit nalehko. Těžké věci – hořkost, lítost, zuřivost, lpění na bolesti – tě na cestách budou ubíjet a srážet na kolena. Vezmi si jenom příběhy. Zbytek nechej za sebou. Rozzlobenost spal ve svých návalech horka. Nech ji odejít. Tohle je ten přechod. Dovol mu, at tě promění, drahá ženo, at tě promění.“

Krok 0 – Nedělejte nic...

- Mnoho žen trpících fibromyalgií mívá méně bolestí, pokud spí v úplně temné místnosti nebo nosí masku na spaní.

Krok 1 – Sbírejte informace...

Chronické bolestivé onemocnění, kterému jsem před deseti lety říkala „citlivost po celém těle“, se teď nazývá fibromyalgie. Devadesát procent ze 4–6 milionů Američanů, kteří se s tímto vysilujícím, frustrujícím onemocněním potýkají, jsou ženy a mnohé z nich jsou v menopauze.

Fibromyalgie není nemoc, ale celá řada příznaků. (Zvýšená citlivost v osmnácti konkrétních bolestivých bodech patří do současných diagnostických kritérií.)

Kromě rozsáhlých chronických bolestí na obou stranách těla, nad i pod pasem („Ale nebolí vás všechna tato místa najednou. Bolest se přesouvá.“) se mohou objevit bolesti hlavy, hluboká únava, závažné kognitivní obtíže, bolesti střev a pánve, mírná horečka, poruchy spánku. Fibromyalgie napodobuje některé projevy roztroušené sklerózy, Parkinsonovy choroby, artritidy, hepatitidy C, hypotyreózy, lupu, revmatické polymyalgie¹ a rané demence.

Protože diagnóza je kvůli proměnlivosti příznaků obtížná a neexistuje žádný krevní neboli laboratorní test, který by ji potvrdil, mnoha ženám s fibromyalgií se říká, že potíže mají „jen ve vaší hlavě“. A ono to tak je!

Nejnovější výzkumy ukazují, že osoby s fibromyalgií mají omezený průtok krve do mozku.¹⁶ To omezuje přenos mozkových signálů v celé centrální nervové soustavě a snižuje hladiny neurochemických látek včetně serotoninu (moduluje

¹ Těž zkr. PMR – bolestivost a slabost zejm. v oblasti ramene – pozn. red.



Plodnost po čtyřicítce

„Ano, plodnost se ti mění, má milá. Část smutku, který cítíš, pramení z vědomí, že již brzy nebudeš schopna počít, donosit a porodit vlastní děti. Čas babičky se ti blíží.“ Pramatka Růstu hovoří tepem tvé krve, hlas má hluboký, uklidňující, silný.

„Rozumím tvým snům. Vím, jak toužíš být matkou. Cítím, jak se bráníš představě, že bys ty sama byla babičkou. Vím, jak moc chceš cítit hladkou kůži svého vlastního děťátka, vdechovat zvláštní vůni toho, kdo vyšel z tvého lůna, slyšet v noci volání po tvém bolavém prsu. Vnímám tvou touhu i tvé pochybnosti, tvůj strach i vzrušení. Zvládneš to? Dokážeš mít dítě, když tě lékařské autority nabádají, abys to vzdala nebo se podrobila lékům a operaci?“

„Ano, ještě to zvládneš, drahá. Je to teď těžší než dříve a samotná touha úspěch nezajistí. Všude jsou však ženy běžně překvapené dětmi v menopauze a v některých místech ženy rodí děti i po šedesátce. Co bude potřeba, aby ses stala matkou na kraji přechodu? Kolik chaosu dokážeš zvládnout? Jak silné máš srdce? Jak neutuchající je tvoje výdrž? Jak pevný je tvůj pocit sebelásky? Jak hluboká je tvoje důvěra ve vesmír? Podej mi ruku. Podívejte se mi do očí. Slibuji ti všechno, má drahá, a nic.“

Krok 0 – Nedělejte nic...

• Rozpolcenost ohledně těhotenství a rodičovství je normální a přirozená. Čím je však žena starší, tím komplikovanější může mít emoce v této oblasti. Když se jí do emočního kotle přimíchají silné názory rodiny a přátel, matoucí informace šířené populárními médii a strach vyvolávající prohlášení „ochotných“ lékařů, hrozí, že kotel překypí.

Ztlumte žár a zvyšte si šance na početí meditací. Není překvapením, že pěstování klidného postoje zvyšuje plodnost. Dokonce i klidných pět minut o samotě, oproštěných od všech povinností, může přinést velké výsledky, pokud se tak činí dostatečně často.

Krok 1 – Sbírejte informace...

V období mezi 18. a 28. rokem je žena nejplodnější. I do 35. roku je obvykle poměrně snadné otěhotnět a donosit dítě do termínu. Během těchto let se hormony, které řídí ovulaci, podporují početí a zajišťují zdravé těhotenství, tvoří obvykle snadno a v řádném množství. Škodlivé životní návyky se zatím ještě neopakovaly po desítky let, aby vytvořily chronické problémy.

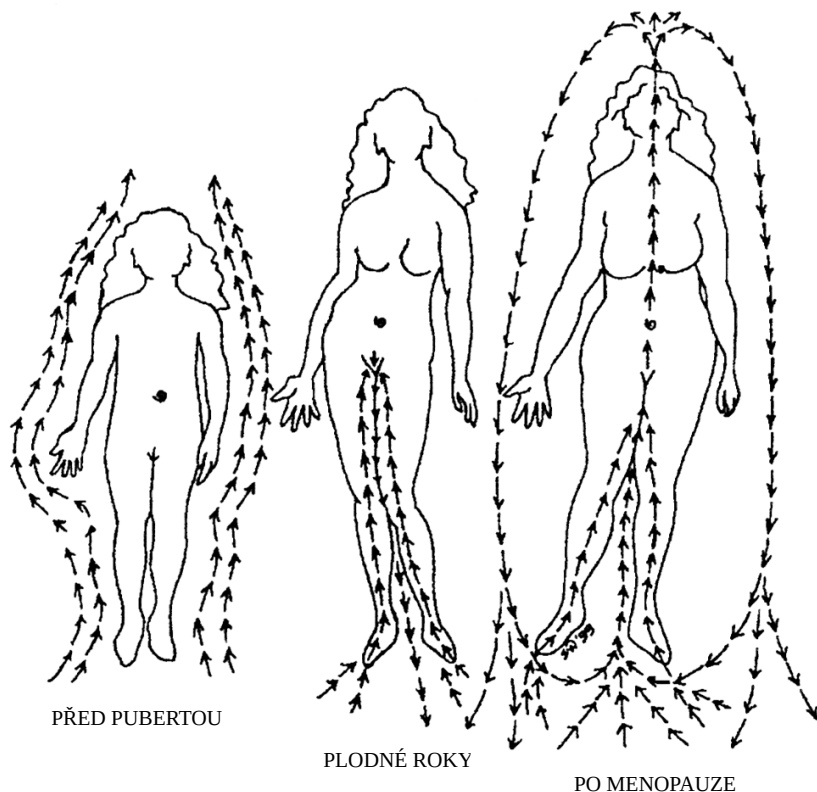
Jak takové bylinky požívat? Pokud horký nápoj, alkoholová tinktura a lžíce octa vyvolává návaly horka, dávejte si čaj a nálev při pokojové teplotě, chlazené nebo s ledem. Ocet používejte na saláty nebo ho přidávejte do polévek a marinád. Dávku tinktury vždy před užitím zalijte alespoň polovinu sklenice vody nebo džusu. Když se přidá horká voda, alkohol to prý vyžene. Čajová lžička (5 ml) bylinkového octa je zhruba totéž, co 10 kapek tinktury.

Se zeleným požehnáním!

Menopauza je osvícení

Obzvlášť mě zajímají energetické aspekty menopauzy. Jako dlouholetá studentka jógy mě zarazily mnohé podobnosti mezi příznaky menopauzy a známým esoterickým cílem „probuzení kundalini“. Ačkoli se myšlenky uvedené v této části mohou zdát podivné nebo obtížně pochopitelné, obsahují k menopauze silná sdělení, která jsou základem přístupu Moudré ženy.

„Kundalini je kořenem všech duchovních zážitků...“⁴⁰ Kundalini je zvláštní druh energie známý v mnoha kulturách, včetně tibetské, indické, sumérské, čínské, irské, aztécké a řecké. Kundalini je prý horká, rychlá, silná a velká. Existuje v zemi, ve všem živém a v každém člověku. Psychoanalytik Carl G. Jung nazval kundalini *anima*. Kundalini se obvykle zobrazuje jako had stočený u kořene páteře, ale ženské



OBRÁZEK 1

Kundalini: panna, matka, moudrá žena





„Brzy ti hlas splyne s tím mým, milá,“ zachichotá se Pramatka Růstu. „Společně jsme ušly dlouhou cestu touto proměnou, tvou menopauzou. A nyní je dokončena. Jsi korunována na moudrou ženu. Co jsem s tebou sdílela, se ti vtisklo do buněk. Nebuď překvapená, až se podíváš do zrcadla a uvidíš, že se mi podobáš.

„Už nejsi panna, ale provždy Panna, naplněná blaženou, bezstarostnou, poetickou energií. Už nejsi matka, ale stále Matka, oplývající tvůrčí, podpůrnou a životodárnou energií. Nyní jsi a po zbytek svých dnů budeš Moudrou ženou, ženou celistvosti, ženou moudrosti, tou, která zná smrt a také život, bezchybné jednání a také spontánní elán. Tvůj okruh blízkých v tobě časem uvidí Pramatku a nejmladší generace mudřenek tě bude považovat za Pramatku Růstu.

„Už je skoro čas se rozloučit, vnučko. Ale ne dřív, než se s tebou podělím o pár příběhů: příběhů o pružných kostech, otevřených srdcích a smyslném, sexuálním stáří. A ne dříve, než tě naléhavě vyzvu, abys sis dopřála výživu.

„Máš před sebou hodně práce, mladá moudrá žena. Jako jedna z milionů žen, které si nyní procházejí svým přechodem, zaujímáš velmi zvláštní místo v tom, co někteří nazývají ‚proměnami Země‘. Ano, vnučko, do roku 2013 ty a tvé sestry, moudré ženy, vytvoříte tak velký zdroj kolektivní moudrosti, že budete schopny provázet Gaiu a její lidské obyvatele do úžasné nové éry globální celistvosti a osobního zdraví.“

Každý měsíc už nekrvácíte. Vaše vnější, viditelné pouto k rytmům měsíce je pryč. Nyní sledujete ten vnitřní příliv a odliv svého vlastního oceánu a víte moc dobře, jak úzce jste spojena se vzdouváním a kontrakcemi celého vesmíru. Jste žena po menopauze a zase jaksi panna (ta, kterou nikdo nevlastní, a sexuálně již ne nevinné stvoření), osvobozena od jakýchkoli starostí s početím, těhotenstvím nebo mateřstvím.

Suchá vagina

„Po většinu svého života jsi byla vlhká a plodná dle vůle a rozmaru svého těla, praprapravnučko“, šeptá Pramatka Růstu. „Ale změnila jsi se. Teď budeš vlhnout, připravená na hrátky, když si to ty opravdu přeješ, ne na příkaz reprodukce. Neměj strach, že ti prameny vyschly. Pokud si vědomě vyvoláš záplavu rozkoše, odpoví. To je jeden z mých největších darů pro tebe, mladá moudrá ženo. Už nebudeš přístupná těm, kdo v tobě nevyvolávají lásku a důvěru. Tvé lůno, tvoje vagina, ty velké brány života, teď slouží jenom tobě, teď se otevřou jen na tvou žádost.“

Krok 1 – Sbírejte informace...

O sexu po menopauze se nám dostalo dvou protichůdných představ. Na jedné straně se máme těšit na úlevu od obav z početí, z čehož plyne spontánnější, uvolněnější a radostnější sex plný mnohonásobných orgasmů. Na druhou stranu máme očekávat vyschlou vaginu, vaginální atrofii a dyspareunii (bolestivý styk).

Ztenčení a vysychání vaginálních tkání v letech po menopauze se často poprvé zaznamená během sexuální aktivity, když očekávaná lubrikace je nepatrná nebo chybí. Je to normální?

Ano. Téměř všechny ženy po menopauze zjistí, že jejich intimní vlhkost je slabší. Ne, nemusíte se svého sexuálního já vzdávat. Moudré ženy vědí, že kromě pohlavního styku existuje k extázi mnoho cest a mnoho způsobů, jak být kluzká, když chci.

(Léčebné prostředky na úlevu od extrémního ztenčení a vysychání jsou na straně 200.)

Krok 2 – Pracujte s energií...

● Mezi **homeopatické léky** patří:

- ☞ *Bryonia*: kořenová čakra je přehřátá a suchá, suchá je vagina a stolice (zácpa).
- ☞ *Lycopodium*: nedostatečná kořenová stabilita,¹ velmi suchá pochva, povadlé sebevědomí, vyschlá kůže.
- ☞ *Belladonna*: pochva bolestivě suchá a příliš citlivá, aby snesla dotyk.

● Následující jogové cvičení zní jednoduše, ale vyžaduje soustředění. Při nádechu pevně sevřete svaly pánevního dna a konečník. Zadržte. Vydechněte, podržte si kořenový zámek a přidejte zámek brady. Vydržte dvě vteřiny. Vizualizujte si nektar vesmíru, jak vám stéká po páteři a mezi nohama. S výdechem se uvolněte.

¹ S energetickým jógovým cvičením souvisí termín kořenová stabilita resp. kořenový zámek (*mula bandha*), který znamená zapojení svalů pánevního dna pro stabilitu a uzemnění, zámek brady (*džalandhara bandha*) pak znamená přikrčení brady k hrudníku (do krční jamky) – pozn. red.

Přeslička se často vyskytuje v drahých šamponech a oplachových přípravcích. Místo toho použijte zbylý čaj z přesličky (samostatný nebo s kopřivou) na poslední oplach. Nechte ho působit. A pro krásné nehty pijte občas šálek čaje.

Přeslička bývá v místní přírodě hojně zastoupena, proto se pěstuje jen zřídka. Malá přeslička, která vypadá jako měkká maličká borovička, je lepší než tvrdý typ bez listů¹. Abyste se vyhnuli problémům s křemíkem, sbírejte přesličku brzy, totiž v prvních 4–6 týdnech jejího růstu.

Čaj ze sušené byliny funguje skvěle, stejně tak ocet. Při nákupu přesličky hledejte sytě zelenou barvu a sytý lesk vitality.

Dávkování: Čaj ze sušené byliny, 1 šálek (250 ml) 1–2krát denně. Ocet z čerstvé byliny, 1 lžice (15 ml) denně.

UPOZORNĚNÍ: Pokud se po použití cítíte nervózní nebo cítíte, že máte podrážděné močové cesty, přestaňte přípravek používat.

¹ Jde zřejmě o přesličku zimní (*Equisetum hyemale*), která se spíše podobá bambusu – pozn. red.

Fanklub ovesné natě¹

Angela si svou obvyklou předmenstruační náladovost dál nesla až do menopauzy a pochybovala, že by pití příjemně chutnajícího, jemného nálevu z ovesné natě mohlo mít nějaký vliv na její „vražedný vztek“. Angela si k ovesné nati přidala lekce jógy jednou za týden a zjistila, že opravdu touží malovat. Za dva roky měla svůj první kousek na výstavě. „Vztek je mnohem zajímavější, když se mrskne na plátno,“ řekla mi a s mrknutím oka zvedla šálek s ovesným nálevem.

„Po třech týdnech, kdy jsem pila nálev z ovesné natě, jsem si uvědomila, že se cítím emočně odolnější, schopnější zvládat stresové situace a vyrovnanější, než jsem si myslela, že je možné.“

Anne vadila vaginální suchost, ale ještě víc ji trápilo, že si asi někdy „založila libido“. Anne si koupila velký pytel sladce vonící sušené ovesné natě, ráno a večer pila nálev a jednou týdně si z ní dělala sedací koupel. „Jsem díky ní příliš klidná na to, abych si stěžovala,“ poznamenala po prvním týdnu. Za šest týdnů zavolala a řekla, že se cítí sexy jak nikdy předtím a že je hodně vlhká. „Možná to byla ovesná natě,“ uvažovala, „a možná jsem jen potřebovala zpomalit a dohnat samu sebe.“

¹ Původně angl. *oatstraw*, nejde o nejmladší výhonky („trávu“), o ovesné vločky ani o slámu na podestýlku zvířat, ale o sušenou zelenou natě ovsa (s listy, stonky, případně klásky, které ještě nedozrály v zmo). Pozn. red.



Jak připravit bylinkový nálev

Čaj je malé množství čerstvých nebo sušených bylin, které se louhovaly krátkou dobu.

Nálev je velké množství sušených (ne čerstvých) bylin, které se vaří po dlouhou dobu. Nálev vytáhne víc živin než tinktura a více léčivých vlastností (a živin) než čaj. Většina nálevů má krátkou trvanlivost. Vydrží čerstvé pouze dva nebo tři dny.

Nálevy připravujte v půllitrových a litrových sklenicích s těsnícím víčkem. Čajová konvice tak dobrá není, ale je přijatelná.

Obvyklé dávkování nálevu je 1–2 šálky (250–500 ml) denně, pijí se horké, chlazené nebo při pokojové teplotě. Nálevy lze dochutit sladidly, tamari, mlékem nebo různými přísadami, které vám chutnají. Nálev lze také používat jako vývar do polévky, přísadu do koupele, oplach na vlasy nebo jako pleťovou vodu.



Shrnutí údajů k přípravě nálevů

Část rostliny	Množství	Nádoba	Délka louhování
Kořeny/kůra	30 g	0,5 litr	min. 8 hodin
Listy	30 g	1 litr	min. 4 hodiny
Květy	30 g	1 litr	max. 2 hodiny
Semena, bobule	30 g	0,5 litr	max. 30 minut



Konvička pro krásné kosti

(Bonny Bony Brew)

Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), 30 gramů, sušená

Přeslička rolní (*Equisetum arvense*), 1 polévková lžice (2 gramy), sušená

Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*), 1 polévková lžice (2 gramy), sušená

Šalvěj rozdrolte mezi dlaněmi a vložte do nádoby o objemu jednoho litru spolu s dalšími uvedenými dvěma bylinami. Spařte je vodou o teplotě těsně pod bodem varu, naplněnou nádobu pevně uzavřete a nechte alespoň čtyři hodiny louhovat v teplém koutě (můžete nechat i přes noc). Přeced'te a pijte tak, jak je, nebo nálev ohřejte a přidejte med. Chutná také vychlazený. Kopřivu můžete nahradit červeným jetelem, ovesnou natí nebo maliníkovými listy.

„Každý šálek přináší tolik vápníku jako šálek mléka.“

IUD, viz nitroděložní tělísko
izolace, xv, xviii, 29, 70, 81, 86, 258

J

Jaffe-Mellor technika, 51
jang, 178, 278
jilm červený (*Ulmus fulva*), xxiv, 47, 197, 198, 218, 262
jilm (Bachova květová esence), 60, 157
jin, 178, 278
jitrocel (rod *Plantago*), xxiv, 263, 267
list, 262, 263, 266, 270, 274
mast, 198, 200, 267, 274 (recept)
semeno, 6, 10, 47, 107, 197, 224, 263, 264, 265
jogurt, 52, 110, 119, 138, 147, 203, 204, 206, 211, 215, 220, 232, 247, 261, 262, 263, 265, 266, 273
a fytoestrogeny, 70, 71, 72
a silné kosti, xvi, 27, 29, 30, 32, 39, 234, 235, 236
a trávení, xviii, 47, 235
jojobový olej, 53, 110, 111
játra, 5, 46, 62, 99, 106, 131, 141
a bolesti hlavy, 141, 169, 182
a návaly horka, 99
oslabovači, 6, 46, 53, 95, 106, 149, 155, 174, 228
posilovače, 2, 6, 43, 47, 73, 77, 94, 95, 106, 107, 185, 186, 253, 266
ulevující prostředky/ochránci, 147
jírovec pleťový (Bachova květová terapie), 60, 127
jód, 56, 58, 140, 173, 246, 254, 264
antagonisté, 57
radioaktivní, 58
výzva, 55
jóga, xvi, 37, 39, 52, 57, 83, 100, 102, 106, 196, 223
a relaxace, 51, 128, 130, 220, 247, 252
a silné kosti, 27, 236, 241, 242

K

kalcitonin, 236, 239
kalina obecná (*Viburnum opulus*), 21, 75, 271
kalina višňolistá (*Viburnum prunifolium*), 11, 21, 75, 97, 145, 244, 245, 271
kamejka (*Lithospermum officinalis*), 16
karbinec (rod *Lycopus*), 57
kardiovaskulární zdraví, viz zdraví srdce

karoteny, xxiv, 11, 106, 169, 225, 238, 256, 257, 261, 262
katetrizace, 44
Kava kava (*Piper methysticum*), 158, 165-167, 248
Kazanjian, Arminée, MD, 26
kaš'a bělavá (*Sassafras albidum*), 218
Kegelovy cviky, 201, 207, 209, 215
kelp, 61, 70, 74, 138, 236, 254, 261, 262, 264, 265, 266, 276
kerblík třebule (*Anthriscus cerefolium*), 262
klikva velkoplodá (*Vaccinium macrocarpon*), 44, 207, 211, 213, 215
klinická deprese, 120
kmín kořený (*Carum carvi*), 74
kmín římský (*Cuminum cyminum*), 74, 184, 186
kofein, 145, 225 viz také káva
kohoš žlutuchovitý (*Caulophyllum thalictroides*), 12
kokosový olej, 63, 198
kokoška pastuší tobolka (*Capsella bursa-pastoris*), 8, 11, 257, 262
kombu, 56, 58, 74, 254, 278
komonice lékařská (*Melilotus officinalis*), xxv, 227
komplex vitamínu C, 43, 92, 112, 180, 211, 224, 225, 256, 257, 262, 263, 277
konopná semínka (*Cannabis sativa*), 12, 48, 263
kontryhel obecný (*Alchemilla vulgaris*), xxiv, 8, 9, 16, 107, 142
Konvička na krásné kosti, 36, 268 (recept)
kopretina řimbaba (*Chrysanthemum parthenium*), 143
kopytník kanadský (*Asarum canadensis*), 271
kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*), 110, 201, 223, 227, 233, 250, 255-256, 267, 274
a emoce, 127,
a fytoestrogeny, 72, 77, 251
a kosti/klouby, 73, 243, 268
a spánek, 103, 134
a vaginální zdraví, 201, 204
a vápník, 29, 30, 32, 34, 36, 234, 270
a zdržování vody, 42, 43, 44
nález, 61, 118, 135, 139, 204, 231, 234, 248, 268, 275
živiny, xxiv, 5, 11, 23, 40, 52, 56, 61, 110, 236, 241, 248, 252, 256, 261, 262, 263, 264, 265, 266
kopřiva dvoudomá, viz kopřiva
kopřivová semínka, 56
koriandr, 74, 164, 184
kortikosteroidy, 31, 58, 114, 198, 245